

心潮



顾问：毛金文 主编：戴益信 刘珺娜 副主编：高欣雨 李文静
 文字编辑：刘跃 王世祺 胡文秀 蔡楠 李欣瑛
 主办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心 校内刊号：JD1-11

本期导读

2023年3月11日 总第62期

- P₁ “万师润万心”心理健康大行动走进井冈山大学
- P₂ 心理测试
- P₃ 控制情绪，活出精彩
- P₄ 直面情绪，接受自我

“万师润万心”心理健康大行动走进井冈山大学



2022年底江西省启动全省高校“万师润万心”心理健康大行动以来，井冈山大学积极响应，对照学校发展目标及时提出了落实推进要求，扎实开展了“培训启心”“活动润心”“行动护心”“服务暖心”四心心理育人工程，全力构建“三全育人”大环境，形成了分层分类全方位的学生心理健康保障体系。

为了建设心理健康教育全员参与的大环境，大力提升“万师”心理健康教育基础知识和专业技能，3月14日晚上19:00，围

绕大学生关注的恋爱话题，井冈山大学邀请江西理工大学心理健康教育与咨询中心主任郭修凤老师，来校对200余名学生开展了《寻觅爱，遇见爱，学会爱》主题讲座。

3月15日下午14:30，井冈山大学邀请了“万师润万心”心理健康大行动讲师团团长、江西师范大学心理教育中心主任王敬群教授，对全校“万师润万心”结对帮扶教师开展了《大学生心理危机识别与干预》培训讲座。

根据学校“万师润万心”心理健康大行动工作计划，学校将持续进行“万师”培训；推进《大学生心理健康教育》课程建设改革，开展心理健康教育专任教师培训、班级心理委员培训和评比、心理情景剧和心理微电影创作比赛和5.25心理健康教育宣传月等活动；定期安排了心理咨询案例研讨会，将进一步提升学校心理健康教育与咨询工作实效，保障学生心理健康，提高学生的获得感、幸福感、安全感。同时，学校还将探索建立与地方区县联动机制，服务地方建设，把“万师润万心”心理健康大行动推广走进社区、单位、中小学。

中心召开心理情景剧创作培训会



为更好推进和指导学校心理情景剧创作比赛，2023年3月1日下午，心理健康教育与咨询中心在6C207心理培训室举办了心理

情景剧创作培训，由心理导师唐佳慧老师主讲，各学院(部)学生科科长和心理导师参加。

唐佳慧老师将其培训所学的优秀心理情景剧创作的理念、方法和技巧与学校各心理老师进行分享。从如何界定心理情景剧、如何创作心理情景剧和如何评价心理情景剧三个基本问题出发，讲述了21世纪心理情景剧的发展与应用、全体成员心理情景剧、小组心理情景剧编创过程和“剧暖心”项目讲解四块内容。

最后，中心主任戴益信对唐佳慧老师的讲授内容进行了深化和补充。

通过此次，不仅增加了大家对心理情景剧的了解，更让大家对心理情景剧有了新的感受和观点，更好得促进了心理老师之间的沟通与交流。

我校“万师润万心”心理健康大行动走进机电工程学院

为进一步提升学院教职工心理健康教育水平，掌握校园心理危机识别与处理的方法，引导教职工高度重视学生心理健康，促进学生身心健康发展，3月2日下午，校心理健康教育与咨询中心主任、江西省“万师润万心”心理健康大行动讲师团成员戴益信受邀为机电工程学院举办了以“校园心理危机识别与处理”为主题的心理教育培训会，机电工程学院全体教职工参加了培训。

戴益信以认识校园心理危机、发现校园心理危机、谈心谈话和帮扶、建档、反馈和跟踪四个方面对全体教职工进行了讲解。他结合相关教育案例，分析了大学生的心理特征和常见的心理行为问题，围绕心理危机识别与应对策略等方面进行了指导，并从专业的角度剖析问题产生的根源，提出有效的心理危机应对的办法，为全体教职工及时识别、科学预防学生的

心理健康问题提供了专业指导。

本次培训是学校及学院落实《关于开展“万师润万心”心理健康大行动的通知》精神的一项举措，有助于学院实现将心理健康教育列入教师业务学习内容，使全院教师掌握心理健康教育基本知识及应对方法，使学院真正实现“万师润万心”的目标，把学生培养成身心健康堪当大任的新时代青年。



健康人生 从“心”开始

——井冈山大学心理健康教育与咨询中心一直在你身边

- 你是否对大学生活感到不适应?
- 你是否面临着巨大的求职和就业压力?
- 你是否还在为失恋、单相思而苦恼?
- 你是否在经历着种种内心自我评价和认知的矛盾和迷茫?
- 别担心，这里有你的良师益友——井冈山大学心理健康教育与咨询中心
- 我们用心倾听你的故事/我们用情陪伴你的成长/我们用爱接纳你的一切/我们用专业化解你的忧愁

2023年下半年心理咨询值班安排表

心理健康教育与咨询中心(6栋)值班安排表

序号	值班时间		值班人员
1	周一	晚 6:30-8:30	唐佳慧
2	周二	晚 6:30-8:30	戴益信
3	周三	晚 6:30-8:30	刘珺娜
4	周四	晚 6:30-8:30	胡婷

南区心理咨询室(19栋 105)值班安排表

序号	值班时间		值班人员
1	周一	单周 晚 6:30-8:30	黄满琴
		双周 晚 6:30-8:30	梁焱
2	周二	单周 晚 6:30-8:30	曾楚乔
		双周 晚 6:30-8:30	丁超
3	周三	单周 晚 6:30-8:30	戴富华
		双周 晚 6:30-8:30	郭检生
4	周四	单周 晚 6:30-8:30	朱丽丽
		双周 晚 6:30-8:30	康积勤
5	周五	单周 晚 6:30-8:30	康积勤

北区心理咨询室(30栋 127)值班安排表

序号	值班时间		值班人员
1	周一	单周 晚 6:30-8:30	胡亮
2	周二	单周 晚 6:30-8:30	张有文
		双周 晚 6:30-8:30	肖虹
3	周四	单周 晚 6:30-8:30	左子珍
		双周 晚 6:30-8:30	黄秀兰

我们为您提供免费的专业心理咨询服务:

一、线上预约: 打开企业微信工作台, 在一网通办中搜索“心理咨询”点开选择老师和时间段即可预约。

二、中心地址: 南区6栋C座206

三、中心电话: 0796-8102020



踢猫效应

踢猫效应指的是一种典型的坏情绪的传染过程,即人的不满情绪和糟糕心情,一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递,由金字塔尖一直扩散到最底层,无处发泄的最弱小的那一个元素,则成为最终的受害者。一般而言,人的情绪会受到环境以及一些偶然因素的影响,当一个人的情绪变坏时,潜意识会驱使他选择下属或无法还击的弱者发泄。这样就会形成一条清晰的愤怒传递链条,最终的承受者,即“猫”,是最弱小的群体,也是受气最多的群体。踢猫效应的核心提示是人情绪会随环境和其他外在因素的刺激而发生变化,当不好的事情使自己情绪变坏时,要在潜意识中控制自我的情绪,不要将这些不良情绪发泄到他人身上,让他人产生和你一样的不良感觉。

生活节奏越来越快的今天,人们在享受现代生活便利的同时,也面临着更大的压力。神经经常处于紧张状态,好像张满的弓弦,稍有裂纹就会崩断。生活在这样高压下的,人的心理承受能力到了脆弱的极限,一点点不顺的小事都会使得情绪一落千丈,怒火会像膨胀已久的火山,喷射而出。于是,这种糟糕的情绪便会像瘟疫一样在人群中蔓延,还会带给自己的家人,使他们成为“踢猫效应”链条末端无辜的受害者。

人是一种很容易接受心理暗示的动物,那不防通过心理暗示告诉自己,在遇到事的时候一定要冷静。就在这转念一想的同时,也许就会设身处地的站在对方的角度,及时的和对方做一个换位思考,这时也就会有一个理性的判断,对不良情绪适时的做了一个很好的疏导和化解,同时也避免了很多不愉快的事情发生。

心理测试

拿破仑曾说“能控制好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大”。我们要了解自己最容易出现的坏情绪,才能控制好自己的情绪。你最容易出现的坏情绪是什么呢?做完以下测试,让自己更好的控制情绪吧。

1. 假如收到一大束鲜花,你拿回家后会摆在哪里?
餐桌上——转第2题
书桌上——转第3题

2. 假如你的恋人被绑架,绑架者知道你最看重的物件,且要用它来交换,你会?

直接交出——转第4题
尝试用别的东西代替——转第3题

3. 你最讨厌什么样的同学/同事?

多嘴的——转第4题
喜欢占便宜的——转第5题

4. 如果你已经拿到一所大学/一家公司的 offer, 这时还有其他同等学校/公司邀请你面试, 你会:

婉拒——转第6题
先去面试看看——转第5题

5. 在面试的自我介绍环节

中,你会觉得?
很无聊——转第6题
很有兴致——转第8题
6. 你喜欢吃火锅吗?
喜欢——转第7题
不喜欢——转第8题
7. 你喜欢和朋友聊小时候的趣事吗?
喜欢——答案C
不喜欢——答案D
8. 买棉袜,你喜欢什么颜色的?
纯色——答案A
有纹路图案的——答案B

测试结果

A、紧张

你是个有些严谨而刻板的人,你做任何事都会秉着公正公开的原则,不允许有任何背地里的行为。正是因为过于谨慎,你总会压制自己许多灵机一动的想法,也会很容易错过原本属于自己的快乐,把自己精神上的“弦”绷得过紧,进而陷入紧张的情绪中。长期的紧张消耗你更多的精力,使办事效率下降。不妨在空闲时间多运动,找朋友散散心,或者“疯狂

星期四”一下,放松一下心情。

B、焦虑

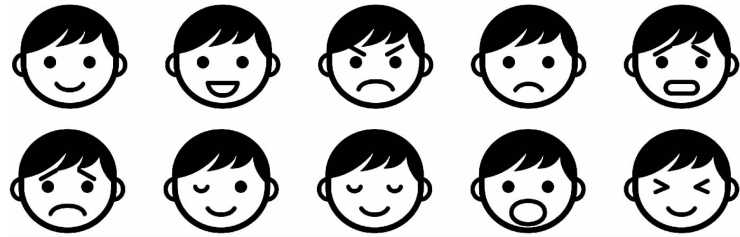
平日里的你比较注重物质与地位,为此你会付出远超常人的努力,一旦没有得到相应的回报,你心里的结会越扎越紧,你可能开始怀疑你自己的能力,甚至会怀疑自己之前的坚持是否有意义,让自己处于焦虑情绪中。但是其实适当的“躺平”一下也是没有关系的哦,因为通过你平时的努力,你已经超过很多人啦!

C、悲伤

你为人很正直却内心比较敏感,很容易受到周围环境与事物的影响,虽然你有和他人分享内心世界的想法,但有时别人的一句无心之语,会让你感到中伤。你很容易把一件事情往不好的方向去想,进而让自己长久处在悲伤中,并将说这话的人永远置于心墙之外。也许你可以找到自己的爱好,让自己变得忙碌一点,无心顾及他人的话就不会有这种烦恼啦。

D、愤怒

你是一个性格坦率、少有城府的人,你会对自己认同的人真心相待,朋友们也会觉得你很讲义气。但是,你也比较感情用事,情绪波动比较大,对于复杂的事情和倾听他人比较没有耐心,刚刚还处在喜悦的氛围中,就因为一件事或别人的一句话,一刹那便是满腔怒火。而愤怒的原因,大多是因为没有了解事情的全貌,或是没有理解他人的用意。“不要生气,生气是魔鬼”。在感到生气的时候,你可以在心里默念这句话,心理暗示是一种很有效的方法哦。或者你也可以在心里默数30秒,这是一个百试不爽的方法。



情绪是以主体的需要、愿望等倾向为中介的一种心理现象。情绪具有独特的生理唤醒、主观体验和外部表现三种成分。符合主体的需要和愿望,会引起积极的、肯定的情绪,相反就会引起消极的、否定的情绪。积极情绪有助

学生的学习、生活、人际交往及身心发展都具有重要意义。

你现在的心情如何,是欢乐,生气,难过或者是平静无常呢?一早起来,也许你看到阳光普照而心情愉快,也可能因为细雨绵绵而心情低落;你也许因为逃课没被点到名而高兴,然而考试快到又让你担心;谈恋爱的你,心花怒放,失恋的你却又垂头丧气……我们拥有许多不同的情绪,而它们似乎也为我们的生活增添了许多色彩。然而,有情绪好不好呢?一个成功的人应不应该流露情绪?是否为担心被认为过于

【知识聚焦】

情绪心理学

情绪化?所以宁愿不要有情绪……其实真正的问题并不在于情绪本身,而在于情绪的表达方式,如果能以适当的方式在适当的情境表达适度的情绪,就是健康的情绪管理之道。

我们可以通过以下几点调节我们的情绪。第一,情绪转移,当出现负面情绪时,可以选择做些其它有意义的事转移注意力,如旅游、听音乐、运动等,使自己脱离当时的不良情绪。第二,情绪宣泄,遭遇负面情绪的时候必须要得到及时的释放,否则,压抑过久会导致最终的爆发,以致造成严重的后果,因此要有适当的情绪宣泄,如向他人倾诉、写日记、眼泪宣泄等,将情绪困扰得以及时释放。第三,情绪升

华,大学生很容易因个人的需要没有得到满足而产生负面情绪,此时要采用均衡思维的方式,不要对什么事情都盯得太紧,在事情不合心意、达不到自己要求的时候要用随和自然的心态面对,认真分析自己的优点和不足,扬长避短,实现情绪的升华。第四,理疗法。情绪转移、情绪宣泄和情绪升华都只能够暂时使高职大学生脱离不良情绪和行为,治标不治本。而ABC情绪调节法则能够有效帮助学生形成正确的自我认知,真正提高学生情绪管理的能力。

综上所述,情绪管理直接影响着大学生的学习生活和身心健康,学校有义务对学生进行有效的情绪管理与心理健康教育。作为关系到未来社会各项事业发展的重要力量,大学生要提高对情绪的认知能力,学会有效地控制和调节自我情绪,树立正确的人生观和价值观,正视学习、生活中的烦恼和挫折,促进自身的心理健康,才能追求更加灿烂的明天。

【参考文献】

- [1] 王鹏飞,商素琴.情绪管理与心理健康[J].中国科技成果,2011,(5):47-48.
- [2] 姚子雪婷,周敏.高职学生心理健康现状分析及对策[J].教育教学论坛,2012,(16):243-245.
- [3] 杨梅.掌握情绪管理技巧促进大学生心理健康[J].中共乐山市委党校学报,2010,(6):85-87.
- [4] 叶素珍,曾振华.情绪管理与心理健康[M].北京:北京大学出版社,2007,106-125.



【电影推荐】

头脑特工队

如果有人告诉你,你的大脑里住着五个人,你的第一反应是什么,会不会像我一样感到神奇和不可思议。

五个可爱的小精灵,守护着你的情绪。总是聚在一起讨论着怎么让你开心,如何带给你积极的情绪体验,偶尔也好心办了坏事。但总的来说,他们都非常爱你。

《头脑特工队》写出了每个孩子都会遇到的成长困境。小的时候,开心了就笑,不开心就哭。吃到讨厌的菜就小嘴撅起,看到恐怖的小丑会躲在妈妈身后。而当我们逐渐长大,逐渐有了更加丰富的情感体验,却也学会了把自己的情绪藏起,将所有的委屈埋在心底。孩子的身体在长大,心理却没跟上。我们有了不能说出口的烦恼,当我们的能力还不足以解决它的时候,我们就会感到压抑,甚至因为冲动做出一些无法理解的事来。

乐乐是乐天派,她把茉莉遇到的每次挑战都当成是新的机会,而那些不开心的时刻也只是幸福来临前的小小插曲;忧忧是忧郁心情的代表,眼睛里总是盛满了浓的化不开的悲伤;怒怒脾气不好,一旦事情不如意就爱发火;怕怕的主要任务是保障茉莉的安全,他总是留意外界环境,评估茉莉身边可能潜在的威胁;厌厌固执又诚实,她要保护茉莉不受身心上的毒害。五个小精灵共同控制着茉莉的情绪。

“哭泣能帮助我慢下来,不被生活的困境所压垮”,我们每个人,或多或少都有情绪失控的时刻,控制不住地难过和失落,仿佛心里连绵不绝地下雨。这是正常的,开心或者难过,兴奋或者低落,都是我们生命的一部分,每种情绪都有存在的意义。

换一种方式思考,不良的情绪反应也反映了你内心的真实需求。当你感到麻木无聊时,你可能需要意义感价值和成就感。你可以不断尝试新鲜事物,发掘你的兴趣爱好。当你感到孤独压抑的时候,你可能需要安全感被接纳和被关注,你可以练习勇敢表达你的需求和感受。当你感到悲伤失落时,你可能需要陪伴同情和帮助。你可以向信任的人进行倾诉,勇敢寻求帮助。当你感到生气愤怒时,你可能需要被理解被尊重。你可以转移注意力让情绪降温,向他人进行倾诉。

影片中乐乐一直在试着压抑忧忧,尽量不让她接触到核心记忆和控制台,然而一味压抑最终酿成大祸。核心记忆球遗失,情绪岛一座座坍塌,忧忧和乐乐掉出了大脑控制中心。的确,在日常生活中,我们一般认为负面情绪都是消极和没有意义的。我们迫切地用乐观开朗来伪装自己,却忽略了情绪需要一个宣泄的出口,压抑太久的火山一旦爆发便是天崩地裂,积压太久的情绪一旦崩溃便是惊涛骇浪。我们需要给自己合理释放压力的空间,来保证自己不被“最后一根稻草”压垮。

其实,成长的过程往往伴随着自我的重建。我们得到,我们失去,记忆一边铭记一边遗忘,自我一边崩溃散落一边修复重启。太多回忆被遗忘,太多人和事模糊在过去的长河里,太多的情绪无从说起。那么,请试着与自己和解,合理疏导这些情绪,让他们成为一个个可爱的记忆球。重建自我是一个困难的过程,我们应该在这个过程中学着完完全全地接纳自己。

影片中有一个细节,乐乐的头发是蓝的,乐观的乐乐也会被悲伤感染。或许所有的情绪都是共通的,在一定条件下会互相转化。快乐和悲伤,本就是一对伙伴,有了悲伤的存在,快乐才显得那么弥足珍贵,接纳我们的情绪就是接纳我们自己,拥抱我们的情绪就是拥抱我们自己,每个人都是独一无二的存在,每种情绪都是独一无二的体验,抱抱头脑中那些可爱的小人吧,大家今天都辛苦了噢。

【参考文献】

- [1] 浅析大学生情绪管理的重要性[J].范丽娜.新校园(理论版).2016,第007期.
- [2] 浅谈当代大学生情绪特点及情绪管理[J].黄洪梅.湖北经济学院学报(人文社会科学版).2012,第006期.



于工作和学习,有益于身体健康。消极情绪情感容易使人意志消沉,影响个人身心健康及日常生活。

每个人都有情绪体验,大学生的情绪体验是学生对外界世界正常的心理反应。大学生的身体和心理都处于成长的高峰期,情绪、情感特别丰富,因其特定的年龄阶段,容易受情绪感染,并具有强烈的冲动性、爆发性和稳定性,能否有效管理情绪,对大

案例：小林近日过得非常不顺利，情绪波动较大，时常焦虑、生气。只要稍有不顺心的事，他就很难控制住自己的情绪。在这期间，他与周围人的关系都较为紧张。他发现自己的情绪经常失控后，不知道如何处理和化解。对此也感到羞于启齿，不愿与他人诉说，直到老师发现后，才不得不和老师讲述自己最近的状态。

可能有许多人会认为像小林这样无法控制好情绪的人只是极少的个例，我们无需太过关注，但有多少人像小林一样对此羞于启齿、不愿倾诉，我们是无法得知的，而且许多案例表明情绪无法得到消解很可能会导致抑郁，所以我们应该给“情绪”多些关注，给“消极”多些包容。

那么，你是否了解你的情绪呢？情绪，是人对外观事物的态度体验以及相应的行为反应。如今的教育强调理性、理智，反而让人认为有消极情绪本是一件不对的事，于是小林对自己所存在的焦虑、愤怒羞于启齿，但情绪本身并无好坏之分，“存在即合理”，每一种情绪都有它的价值和功能，我们应给负

【案例分析】

控制情绪 活出精彩

面情绪一个适当的空
间，允许自己有负面
的情绪。

心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧等情绪统称为负面情绪，人们之所以这样称呼这些情绪，是因为此类情绪体验是不积极的，身体也会因此产生不适感，甚至会影响工作和生活的顺利进行，进而有可能危害身心。所以，为了我们的身心健康，我们应积极地对待这些负面情绪，寻找办法处理、消解，找朋友、老师倾诉，而不是像小林一样憋闷在心



里，消极对待情绪的不稳定和不受控制。

当我们有负面情绪时，最有效的方法就是和朋友、老师倾诉。心理学家发现将感受转化为语言的行为会减少杏仁

核的大脑活动，而杏仁核是大脑中与处理情绪反应相关的主要区域之一，这意味着倾诉可以减少负面情绪。而且我们可以通过倾诉获得新的看待事物的角度和方法。

我们也应从根本上处理消极情绪，即改变我们对事情的看法和信念。著名的ABC理论认为激发事件A只是引发情绪和行为后果C的间接原因，而引起C的直接原因则是个体对激发事件A的认知和评价而产生的信念B，即我们对事情的看法和信念决定了我们的情绪反应。所以，当我们出现了负面情绪，最好的方式不是压抑情绪本身，而应该思考出现这种情绪背后的认知和信念是什么，然后通过思维辩论来挑战固有的认知模式，建立更为良性的认知，才有可能改变情绪。

生活并不总是尽如人意，我们会遇到许多不顺心的事，会因此焦虑、愤怒，这都很正常，但只有处理好、化解好情绪，才能穿过琐碎、活出精彩。

【参考文献】

《控制愤怒》，埃利斯·塔夫瑞特，专栏《心声家园》，《人民日报》。



【实验研究】

停止焦虑 奋勇前行

古代阿拉伯学者阿维森纳做过一个心理学情绪实验：他把刚出生的两只羊羔分别放在不同的环境中生活。一只小羊羔散养在草原上，每天可以自由快乐地奔跑。另一只则被拴在一个木桩旁，在它的旁边拴了一只狼，但狼并不能吃到羊。一段时间以后，自由的那只羊长得非常健康，被拴着的那只羊却死了。它不是被狼吃掉的，而是因为每天面对凶恶的狼，心里非常恐慌，根本无心吃食，最后因过度焦虑而死去。

虽然实验非常的简单，但是实验结论却发人深省。焦虑、抑郁、冲动等负面情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些

心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。这种情绪还能让人们的生活和人际关系发生非常大的变化。

从心理学的角度上说，情绪控制是一个人心智成熟的标准更是自我认知的重要调节机制，如果情绪上出现问题的话，那么这个人不仅不了解自己，还可能让其他人受到伤害。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的适应能力就越强，就越能把压力变成动力。

在如今时代，人们的坏情绪主要体现在由于身边竞争压力等外界因素而产生的焦虑，在年轻一代的人身上最有体现。前段时间爆发的“考研热”最能体现出大学生的焦虑情绪。考研人数逐渐增长，在社会进步、经济发展之下，整个社会增加了对高学历、高知识人才的需求。在过去，大学生仿佛是世间珍宝，非常受各个企业重视。如今，随着经济社会的发展和科教兴国战略的实施，社会对高层次人才的需求不断增长，尊重人才、尊重知识的社会风气也正在形成。这是导致“考研热”的主要社会原因。行业竞争压力大，导致许多学生对这些问题产生焦虑的情绪，难以认清自己的定位和未来发

展方向就盲目跟随大众考研。什么专业适合就业，与未来想要做什么，看上去是一个问题，其实是两个问题。至于为什么要考研，很多人都处于茫然的状态，但是大多数是为了未来方便就业，而少数是因为自己对科目的热爱。

凡事都有两面性，焦虑这种坏情绪若调节不好，会损伤自己的身心健康，也会影响到身边的家人和朋友；若适当的调节，它便能成为一种能动因素，一种建设性的力量。过度焦虑的人，通常会把事情往更糟糕更坏的境地去想，难以入睡，消化不良，还会自我内耗。适度的焦虑则能提高我们做事的效率和个人的注意力和兴奋性，也可以挖掘个人的内在潜力，调动人的积极性和主动性。因此，对于焦虑，我们应该客观地、理性地对待，调整好个人的情绪状态，避免焦虑给身心健康带来不良影响。

在如今快节奏的社会里，如何调节好自己的焦虑，释放坏情绪呢？首先，在生活上，作息规律，保证充足睡眠；在日常生活中，焦虑情绪者，应养成规律、健康的作息习惯，通过规律作息，来缓解因焦虑而产生的精神疲惫状态。积极参加户外运动：运动是缓解焦虑的良药，人在运动的过程中，会释放出内啡肽，这是一种“让人感觉良好的化学物质”，平时可选择瑜伽、散步、慢跑、游泳等方式来缓解焦虑。在心理上，通过积极自我暗示，在面对产生焦虑情绪的人或事情时，深呼吸，让自己的心态平和下来，并对自己进行积极的心理暗示，或者尝试使用倾诉等方法释放负面情绪。最后，接纳自己，找到自己的闪光点，不被外界压力而扰乱自己的节奏。

人人都有坏情绪，我们应该勇敢地去面对它，与它和谐相处。找出坏情绪背后的问题并解决它。只有直面坏情绪，抱着“自己是最棒的”的心态，对症下药，才是调节坏情绪最好的方式。

著名作家欧·亨利和一个朋友去超市里买饼干，欧·亨利礼貌地对店员说了一声谢谢。但是店员却忽视了这一切，不发一语。“这家伙很没有礼貌，态度又差。”他们继续前行时，那朋友说：“他每天下午都这样。”欧·亨利平静地说：“那么你为什么还是对他那么客气？”那朋友问他，欧·亨利回答道：“为什么我要让他控制我的情绪？”如欧·亨利所言，情绪应该被紧握在我们自己手里，而不是轻易被他人影响。但是，在现实生活中，我们的行为和情绪却经常受到别人影响，甚至受影响后，我们自己也没有察觉，更不用说很好地控制它了。那么，我们要如何真正感知并且控制好自己的情绪呢？

首先，我们要充分了解我们的“情绪”。在心理学上，情绪是一种以个体愿望和需要为中介的非常普遍的心理活动，其中的喜、怒、哀、惧都有存在的必要，所以我们要提倡积极情绪，也要悦纳怒、哀、惧这些消极情绪。当能够心平气和地对待自己的情绪后，我们才能减少对情绪判断的失误。

情绪还可以通过一些生理反应去感知。人的每一种情绪，都会连带着某一种生理反应。比如耳朵无缘无故很痒，感觉口渴、胸闷，这都是在提示我们：我们的情绪可能将会产生。

我们如果想知道自己真正的情绪是什么样的，最好的办法就是“暂停”，只有通过暂停，我们才能够把注意力从外界拉回来，更好地体会内在的感觉。然后，我们需要试着分析自己情绪的根源，再去处理情绪和化解情绪。

拿破仑说过：“能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大”，可见控制自己的情绪不是件容易的事，但还有许多办法可以帮助我们处理和化解它。

当情绪激烈波动时，我们可以反复深呼吸，并且倒数10秒，或者通过运动来消解情绪，例如，愤怒时可以打打拳击，压力大时可以做伸展，抑郁悲观时可以去跑步，难过悲伤时可以去游泳。当然，我们还可以试着将使我们焦虑的事情写下来，一字一句在笔下生花，我们的心也得以平静。

身为大学生的我们，已经足够成熟，应当将自己情绪的钥匙牢牢抓在自己的手中，而不是容许他人轻易地打开我们情绪的大门。当然，悦纳、感知、控制情绪也并非易事，需要我们在生活中不断学习。

【参考文献】

专栏《L先生说》，齐鲁晚报。



【心灵导航】

握好一把心灵钥匙



淬火效应

面对负面情绪的危害，很多人都会对它敬畏远离，做事的时候就会畏首畏尾，从而错过很多良机。其实有时候，实在是我们忧虑过度了。研究发现很多抑郁症患者康复之后，较之以往，反而拥有更强大的抗压能力，这就是“淬火效应”。“淬火”是指高温冶炼金属然后在冷水中降温处理，以此来提高金属的性能。我们的情绪就像是高温中炙热的金属，不开心的事情就是“冷却剂”，冷却过后，心理承受能力会更加强大。

“淬火效应”最开始是从教育领域衍生出来的，有一些成绩不错的学生常常会骄傲，老师便会设置小障碍，让他们在合理的失败中冷静下来，感受过失败的学生，心理承受能力会更强。

生活不可能一帆风顺，无法改变环境的时候，就要学着去适应环境，不断积累自己的阅历，随着经历的苦难增多，内心亦会变得愈加强大。备受磨难煎熬之时，人也会被压抑的情绪包裹。但是，盲目的反抗只会让你痛不欲生，不如选择顺从，在适应的同时努力提升各方面能力。如果在面对负面情绪的时候选择了退缩，就会失去生活的希望，被情绪彻底打败。只有选择直面它，再相见时才不会发怵。

“淬火效应”说明负面情绪没有什么大不了的，它不过是人生路上一次微不足道的经历，只有经受过一次又一次的负面情绪打击，人生道路才会更加明朗，我们才能变得更加坚强。



直面情绪 接受自我

□数理学院22物理2班 臧子怡



世界是纷扰的，杂乱的情绪常常将我压的难以呼吸。正所谓雨不会一直下，所以我开始寻找天晴的方法。

玉兰很美，但玉兰的花期实在太短了。昨日还绽开一朵朵花，在温柔的阳光中摇曳身姿，仅一场春雨，就将她华美的花瓣通通砸落，曾经只可远观的花儿就这样皱皱巴巴的躺在泥土里，再没了曾经的高贵的气焰，许是我只喜她高高在上，完美无瑕的样子，见到她这副残破的样子，我只是拧了拧眉就转身离开。

思绪逐渐飞远，我竟由玉兰想到了自己。我似乎一直活在其他人的期许中，他们想让我成为恣意奔腾的马儿，或是翱翔天际的雄鹰，至少成为辛勤劳作任劳任怨的牛，但我只是一只家雀，随处可见又平凡至极，大抵因为全世界都在高呼拒绝平庸，他们将我伪装成凤凰的模样，将我高高托起让我见更广阔的天地，我亦步亦趋的学着其他鸟儿飞翔，好像并不是所有早起的鸟儿都会有虫吃，在一次次的跌落之后，我变成了一只唯唯诺诺的假凤凰。

我无法接受自己变成了一只假凤凰，每个人都喜欢完美的事物。一切圆满的事物都会被赋予美好的意象，中秋节人们共赏圆月，朱敦儒说好是中秋月圆，分明天下人知。他们将圆月形容的太美了，以至于人们在看到残月时不由伤感起来，韦庄说残月出门时，美人和泪辞。可是月亮就是月亮，她明明只是在做自己，却要无端接受人们的赞扬与惋惜。这么说来，我所爱的皎皎明月也活在其他人的期许里。

玉兰会因为凋零而悲伤吗？月亮会因为圆满开心吗？我开始思考情绪对我们的影响。很多人对忙碌的生活感到焦虑，对还未发生的事情感到担忧，对自己犯的过错感到懊悔，他们被情绪压垮逐渐变得郁郁寡欢。人们试图征服情绪，强迫自己变得乐观开朗；人们又想漠视情绪，认为情绪是无关紧要的，不会对自己造成影响。但我想，情绪是不可缺少的宝贵的情感。

正因为情绪我们才能更好的认识自我。我们常常看到他人发光的样子就觉得自己是暗淡的，不断追逐他人的身影。但个体是有差异性的，有人偏爱山间清风，有人偏爱草原飘云，如果你是小鸟，你就要看长满绿芽的树枝，看汨汨流淌的小溪，尽情享受自己的视角。或许你还是无法接受自己平庸，但平庸又是谁来定义的呢？答案或许已经在你心中了。

我将沾满泥土的花瓣举过头顶让她与我重合，在这虚实之间月亮的光透过花瓣照到了我的眼中。我还是遗憾残破的她们，但我也爱着残破的她们。正如我们自己，我逐渐直面情绪，接受自我。



“我充满了生命的欢悦。可是我一天不能克服这种咬啮性的小烦恼，生命是一袭华丽的袍，爬满了蚤子。”——题记我梦见自己在做梦。

黑风呼啸，乱序疯长，灰树在呼啸狂风中变身巨影。生命的泥委弃在地面上，不生乔木，只生野草。乌云在我的眼脸上大笑，瞳孔却在每一次的黑暗里埋首哭泣。苦痛在命运里烧成灰烬，却在记忆中拔节生长。泪水爬上我的面皮，正像乌云

控制好自己情绪，这无疑是我们每个人要翻越的重重山岗，情绪是上天给予我们的恩赐，喜怒哀乐，悲欢离合，能让我们静下心来品一壶茗茶，闲谈一段佳话，也能让我们焦头烂额，迷茫畏惧。或喜或悲，或怒或哀，正是不同的情绪让我们感知这个世界。

可在这个快节奏的时代，我们难以追赶所有的讯息，难以辨别所有的真伪，与其敏感的感知任何一件小事，甚至为此惶恐、焦虑，倒不如尝试着顿感一些，不去刻意在意任何一件小事儿，不过分敏感，而是保持平和豁达的心态。

我们常说要做情绪的主人，让自己控制情绪，而非被情绪控制，保持一定的钝感力，恰能让我们更好地控制情绪。压力社会中，我们已在不知不觉中负重前行，倘若再停下脚步，为每一句流言据理力争，企图解释所有误会，反反复复，那便很难继续前行。

所谓谣谚，造无责，传无

阻，避无路，破无趣。那个谣言满天飞的夏天，让糖水爷爷饱尝无奈与苦楚，他始终以善良和温柔面对生活，为行人游客提供简单平凡的快乐，换来的却是键盘侠的冷漠无情，无端

撑起对生活的热爱向往。比起过分关注外界的声音，不如专注享受当下的生活。去过陶潜笔下采菊东篱下，悠然见南山的生活，悠然如飞鸟，超然若浮云，与山水为伴，与花鸟为友，不要在乎世俗的评论，只为享受朴素淡雅的生活。

房琪姐姐说，我们生来并不是为了满足所有人，而是为了找到和自己同频共振的那一部分人，这世界很喧嚣，做你自己就好。做自己，这句看起来简单的话，却需要我们用一生去感悟。我们常在讯息中迷失了自己，动摇于不同评论之间，会被他人左右，但我们也该明白，所有对我们的百般指点，都只是在一张白纸上的一角反复揉捏，不在乎太多的评价，过好自己的生活，不太计较是非，不忙于争辩，屏蔽外界强加于你的负面情绪，用独处守一方心灵净土，对待生活充满期待与惊喜，足矣。

这世界属于你，用顿感的情绪坦然生活，无关他人。



□教育学院 22 心理 谢子颖

的造谣，无尽的传播，尽管最后被证实是谣言，却有谁能还糖水爷爷一个平凡朴素的生活呢，从有苦说不出的焦虑，到淡出人们视野的无奈，多么希望他能多一份钝感力啊，让他依旧能每天开心的撑起小摊儿，

人生海海，山山而川，不过尔尔。
——《人民日报》

世事万物，有燕归巢就有鹰离穴，有春暖花开就有冬寒雪落。这万物流转，映照在这漫漫人生路上，便是情绪的变化万千。

在《少年的你，如此美丽》这一书中，有这样一句话：“生活，就像夏天的柑橘树，挂着青皮的果。苦是一定的，甜也有。”我们是浩瀚万千世界里的芸芸众生，我们热烈，我们挣扎，我们痛苦，我们悲喜交加。我们也会坦然接受世界，就像海子那样“面朝大海，春暖花开。”但是我们也会有溃败，但是我们相信“所谓无底深渊，下去，也是前程万里。”可是，道理在现实面前，总是显得那么弱小。

还记得，在临近高考前的那些挑灯的夜里，空气里弥漫着焦虑不安，哪怕是蚊虫的振翅，也使我更加烦躁易怒。是的，我的心情比成绩单上的名次还要低，但是我的烦恼却比成绩单和还要多。我的不满、焦虑、自卑、失落……如汹涌的浪潮一般向我袭来，我躲闪不得，却又想这浪再大一点，再大一点。心里重复播放着那些

积极乐观向上、用来安慰他人的话，到此时，却又如同嚼蜡难以接受。我明白自己的渺小，却又想做那翻天的浪。顿感无力，我整个人颓废不已，失去了继续坚持下去的力气，我开始变得易困，头疼在夜里伏击着我，整个人颓废得像个蔫了的气球。朋友、老师发觉了我的变化，他们明白，比起用那些千篇一律的安慰的话来疏导我的情绪，以积极乐观的态度带领我重新恢复动力的行动更有作用。我看着他们脸上的真诚，沉思良久，我想到哲学家尼采曾经说过“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负”。阳光如此的好，微风也不燥，这大好时光，我怎能纵许自己蹉跎了岁月？

安东尼曾说过这样一句话：“人生，总会有不期而遇的温暖，和生生不息的希望。”云天收夏色，木叶动秋声。在冰冷的资本运作的世界，我们可以创造温暖和力量；在漫漫人生路上，我们可以四处留香，也大可以四处走走停停，或是做一尾自由的鱼

儿，或是做一只翱翔的鸟儿……没有一朵花从一开始就是一朵花，给自己时间，让花成花，让树成树。

我们每个人都会在这个千万世界里经历、重复各种各样的情绪，积极的也好，消极的也罢，是四季的轮回，也是阴晴不定的变化。只要我们自己不放弃自己，那么“雨后总会有彩虹”。少年没有乌托邦，心有远方自明朗。慢慢来，慢慢来，好戏都在烟火里。



慢慢来

□人文学院 22 汉语语言 2 班 王智慧

我在乌云里歌唱，为我自己

□外国语学院 22 英教 1 班 邱冰冰

攀上今夜高楼。黑荡荡的尘世间，只生野草。

在低沉里蹒跚，在荒漠中独行，黑夜向我袭来，我举起枪支，企图击碎这片荒凉，我扣动情绪的扳机，但枪口却直对准我的印堂。我此时已再无法言语。

我的内心波涛汹涌，难以直视这情绪的沟壑。人类眼眶湿润，能看下诺大个世界，却唯独装不住泪水。于是出离了愤怒、不平，深味这非人间的浓黑的悲凉。

我抬起头颅，深知泥潭里沼泽的要害，深知乌云里阿忒在低语，她叫我沉沦在苦痛的梦乡。我疾走，不敢回顾。我闭耳不听，我要在乌云里歌唱。于是乎渐渐，我看见太阳神的光芒。我要让欢乐流进我的心脏，将雾霾与尘埃打扫。痛苦是枷锁，但人类灵魂永远可塑。

我的内心波涛汹涌，却也云淡风轻。

我在歌声里写下下一个春天里的故事，我用泪水承载住东升的太阳。我坚定地凝视头顶的乌云，用满怀希望的眼，直视深渊。阳蛰启和，人生不如意十之八九，幸与不幸都是极端，中庸与平凡才是生命的常态。我开始闻路边的喧闹，看每一位香樟树站成永恒。我走在路上，透过乌云看见生命的一隅，那是它为我成长准备的哲理。

平芜尽处是春山，荆棘之上看朝阳。胜人者力，自胜者

强。不困于心，不乱于情。我终将离开这座孤岛，去向更遥远的诗里，诗里春意阑珊。我知晓，我身体的火车从不会错轨，所以允许大雪，风暴，泥石流，和荒谬。狂风愈高吼，我歌唱愈嘹亮。往事暗沉不可追，我不再为乌云盘旋，亦不流连于淡淡的悲伤。现在，我要在乌云里歌唱。为我自己。歌唱我嘹亮的生命。

但我坦然，欣然。我将大笑，我将歌唱。

亲爱的同学们，时间是你我最熟悉，也最陌生的伙伴，它会给予我们青春，它也会带给我们垂暮，那如果你来描绘时间，你会用什么文字来抒发呢？下期《心潮》报主题为“时间”。期待有想法的同学用文字讲述属于自己的体验！文章一经采用可认定综合素质分0.3分。另外凭作品证明，给予第二课堂文化艺术创作类1学分的学分认定。

投稿方式：以word形式发邮件至2421593797@qq.com

截止日期：2023年5月10日

欢迎有想法的同学向《心潮》报编辑部投稿。

征稿启事